

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ «КОРПК им. Белова С.А.»
_____ /Гончарова С.Ю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
52 недели учебно-тренировочных занятий на 2025 – 2026 учебный год
по виду спорта «Легкая атлетика»

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах	
		16	22,5
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	4
1	Общая физическая подготовка	166	199
2	Специальная физическая подготовка	225	316
3	Участие в спортивных соревнованиях	50	82
4	Техническая подготовка	216	316
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	83	129
6	Инструкторская и судейская практика	50	70
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	42	58
Общее количество часов в год		832	1170